

Natha Yoga Glossaire - Index sanskrit

A

Asa : tendance à toujours faire des projets et à faire les efforts pour les réaliser.

Âsana : postures du yoga.

Âdhâra : lieux de force au cœur des cakra qui mettent en relation les trois corps (comme une sorte de pont). C'est par eux que passent les informations entre ces trois corps.

Âdhâra Brahrna cakra : un autre nom de muladhara cakra.

Âdinâtha : le premier maître de la lignée des natha-yogin. Personnage symbolique.

Ahata siddhi : pouvoir qui permet de transcender toutes les forces du monde manifesté et d'entrer dans le plan de la subjectivité.

Ajna cakra : sixième cakra dans le yoga classique qui se trouve dans le front. On traduit àjna cakra par centre du commandement. Il est composé de deux pétales ou rayons portant les sons Ksham et Ham. En son centre se trouve un triangle blanc qui symbolise l'esprit et dans lequel vibre le son Om.

Âkasa : l'espace pur et sans forme qui relie et traverse le monde intérieur et l'univers.

Âkasa cakra : cakra à six rayons lumineux qui se trouve à l'extrémité de la sushumnâ au cœur du sahasrâra.

Âkarna dhanurasana : la posture des archers

Ânanda : la félicité, la béatitude, un *des* trois états de la Conscience et de l'Énergie en état d'union, d'unité.

Âturata : la perte de l'enthousiasme sexuel, ou le mépris et le dégoût de la sexualité.

Asram : ermitage, lieu où se réunissent quelques renonçants pour vivre en communauté de biens et pratiquer leur spiritualité.

Asubha : l'action approuvée par les autres.

Asvini mudrâ : le geste de la jument qui consiste à contracter le deuxième sphincter de l'anus gûdhâdhâra le rectum. Cette contraction s'effectue souvent par intermittence comme pour produire des jets d'énergie .

Abhaya mudra : le geste qui dissipe la peur, la main au niveau de la poitrine, la paume de main en avant, les doigts vers le haut.

Abhimâna : le sens du je ou de l'ego.

Abhinavagupta : maître spirituel qui a vécu au x^e siècle au Cachemire. Il s'inscrit dans la lignée du Shivaïsme du Cachemire dont il est le plus éminent représentant. Il a écrit de nombreux ouvrages qui font référence dans cette voie dont le Tantraloka (le monde du Tantra) qui est le plus connu.

Abhinnaâ : l'indifférenciation, l'état d'unité dans lequel n'existe ni multiplicité ni particularité.

Adrasa phala sâdhanâ : l'ensemble des actions produisant mérites et démérites en accord avec le cadre moral et religieux de la personne.

Advaita : unité, non-dualité.

Advaita vedanta : non-dualité, monisme, doctrine philosophique et spirituelle prêchée à Varanasi par Sankara au VIII^e siècle .

Adya pinda : le corps causal de l'univers dans lequel vont se développer tous les phénomènes spatio-temporels cosmiques.

Aghocari drsti : la fixation oculaire de l'espace.

Aghocari mudra (bhucari mudra) : le geste de l'espace céleste , de celui qui se meut dans l'espace.

Agni : le feu .

Aham ; je suis.

Ahamkâra : l'ego, la personnalité.

Ahimsâ : la non-violence .

Ajapâ : son ou mantra non prononcé.

Amrta : l'ambrosie de Conscience et d'immortalité.

Amrta kala : l'écoulement du nectar d'immortalité à partir de la lèvre (Ghantikâdhâra) .

Amarâni : mudra qui consiste à réabsorber son sperme.

Anadi pinda les cinq qualités sans forme ni apparence de la Conscience.

Anâhata cakra : quatrième cakra, celui du cœur, composé de douze rayons, de bana linga, de Visnu granthi, et qui héberge conjointement jivâtman et ahamkara.

Anâhatakâlâ : déploiement d'une partie de la kundalinî primordiale qui purifie les contenus égotiques de l'énergie dans le cakra du cœur.

Anahara nada : premier contact avec la vibration réelle et inaudible du son OM.

Anahata siddhi : le pouvoir de l'énergie qui fait accéder le yogin à anâhata nada .

Anantatâ : l'illimité , aussi bien dans les contenus qui apparaissent toujours en plus grand nombre d'une manière inépuisable que dans la notion d'espace et de temps.

Anjali mudrâ : geste des mains jointes au niveau du cœur pour saluer ou méditer.

Antah karana : l'organe interne premier niveau du corps subtil. Il possède cinq fonctions : manas, buddhi, ahamkara . citta et caitanya. Dans le sankhya il ne possède que les trois premières, à savoir le mental, l'intellect et la personnalité.

Antar kumbhaka : rétention du souffle les poumons pleins.

Antar laksya : concentration sur un support interne.

Ap : l'eau et tout ce qui en contient, la salive , l'urine , le sang, le sperme et la sueur.

Apana : cette énergie a son siège dans le rectum, gandhadara. Sa fonction est de permettre l'élimination physiologique et, sur le plan subtil, de faire descendre et sortir les énergies hors du corps.

Apakrti : l'action condamnée par les autres.

Aparâ : le non-suprême.

Apara sakti : c'est l'énergie déployée, la première étape de la manifestation visible de l'énergie.

Aparigraha : non possession, indifférence à la richesse aussi bien qu'aux circonstances défavorables.

Aprameyatâ : l'infini, libre de toutes formes de détermination ou de limitations.

Ardhanârî : l'androgynisme universel qui est également la divinité du cakra de la gorge.

Asat : le non-être.

Asatya : le mensonge pour obtenir des avantages.

Astîta : l'être ou l'existence en tant que qualité dynamique.

Avadhûta gîtâ : le chant de l'avadhûta est un texte de philosophie non-dualiste qui date probablement du IX^e siècle dont l'auteur est Dattatreya. Un avadhuta est un homme libre, un « fou excentrique » un renonçant désimpliqué qui passe pour la plupart pour fou.

Avyaktata : le non-manifesté de ses contenus.

B

Bana linga : le linga du cakra du cœur, de couleur dorée, contenant l'égo et le soi, le point central du sablier humain .

Bisana : la fureur ou l'épouvante qui déclenche la sensation de peur.

Baddha : ce qui est lié.

Baddha Matsyendrâsana : posture complète de Matsyendrâsana liée les mains dans le dos.

Baddha padmâsana : posture du lotus lié.

Bahir kumbhaka : rétention du souffle les poumons vides.

Bahir laksva : concentration sur un support externe.

Bandha : lien.

Bībhatsa : l'odieux qui active la sensation de dégoût.

Bhūmi : la terre , et tout ce dans quoi elle est présente, les os, les chairs, la peau, les tissus, les cheveux et les poils.

Bhura pinda : le corps matériel.

Bhadrâsana : la posture auspicieuse, celle qui réalise les souhaits. Elle figure symboliquement et énergétiquement le Siva linga.

Bhadrakalī : un aspect bénéfique, doux et protecteur de Kali qui se trouve dans le cakra du ventre .

Bhagavad gītā : « le chant du Seigneur » . est la partie centrale du poème épique le Mahabhârata.

Bhairava : le terrible, un des aspects de Siva.

Bhakta : adorateur d'une divinité .

Bhaktī nâr̥ga : la voie de la dévotion.

Bhakti yoga: le yoga de la dévotion.

Bharadhisthâna : séjour de la déesse du langage , un autre nom ducakra de la gorge.

Bhastrikâ : le soufflet de forge, une modalité respiratoire majeure dans le yoga qui réveille le feu endormi à la base de la colonne vertébrale, dans le cakra muladhara .

Bhoga : la jouissance pure , sans autre objet que le plaisir.

Bhogya : l'objet de jouissance.

Bhokta : le jouisseur.

Bhru cakra : un autre nom pour âjnâ cakra.

Bhrüksepa : technique de souffle qui fait sauter ùrnâ - la pierre frontale - qui bloque la montée de l'Énergie au niveau d'âjnâ cakra.

Bhrûmadhyâdhâra : âdhâra situé au point de rencontre interne de la convergence oculaire .

Bhrû-madhyâ drstî : convergence médiane du regard les yeux ouverts ou fermés.

Bhramari : la respiration de l'abeille.

Bhranti : la confusion de pensée accidentelle .

Bhramara guhâ : « la grotte de l'abeille » à l'arrière de la tête vers la fontanelle.

Bhujangâsana : la posture du cobra.

Bhujangîni : le serpent « femelle ». une mudra du nâtha-yoga . Également le frétillement de la langue.

Bhuvanesvarî : la déesse qui crée et détruit tous les maux superflus du monde. Bhuvanesvarî signifie la reine de l'univers. Elle est la Mère Divine , la Reine de tous les mondes. Tout l'univers est son corps , et tous les êtres sont des ornements de son être infini.

Bindu : ce terme signifie « point », « goutte », il symbolise également l'absolu. Dans les techniques du natha-yoga il est souvent utilisé dans le sens de point d'énergie.

Bîja : semence d'énergie, c'est un mantra monosyllabique sans signification qui renferme de l'énergie potentielle.

Bodhana : l'éveil de la Conscience.

Brahma mârga : la nadî centrale susumnâ.

Brahma cakra : un autre nom pour le cakra mûlâdhâra.

Brahma granthi : le nœud de la base .

Brahma loka : le plan matériel de la création.

Brahmâ : le dieu, les énergies de la création.

Brahmâcarya : l'abstinence sexuelle complète, en acte et en pensée.

Brahmâdvâra : la fente du linga, la porte de susumnâ dans le cakra mûlâdhâra.

Brahmayoni : le lieu de l'énergie dans le cakra muladhara symbolisé par le triangle .

Brahmarandhrâdhâra : l'adhara situé à la fontanelle .

Brahmarandhra : la porte de l'absolu, la fontanelle.

Brhuvudha : l'ouverture d'a jna cakra.

Buddhi : l'intellect, la raison, le mental contrôlé.

C

Cananya : un des cinq éléments de antah karana. l'organe interne.

Cakrasana : posture de la roue au sol. Existe également en position debout dans une variation mineure.

Cakra bheda : ouverture des cakra par percement de l'énergie.

Candrayana : ascèse accomplie sur un cycle lunaire .

Candra bedhana prânâyâma : la respiration alternée .

Candra mandala : représentation géométrique de la lune .

Candra : la lune .

Cesta : puissante résolution pour obtenir un objet ou atteindre un but .

Cintâ : désirs obsédants.

Cintana : méditation.

Cil vilâsa : apparition de la Conscience.

Cit vivarta : Conscience en transformation.

Citrini : une des trois nadi de la susumnâ.

Citta : sagesse , connaissance, esprit, quatrième élément d'antah karana. l'organe interne , associé au soi il siège dans le coeur.

Cirta laya : dissolution de la pensée dualisante .

D

Dâkini : une sakti du cakra de la base , une forme terrible de Kali.

Dana : la charité .

Drsti : fixation oculaire, une des mudra fondamentales dans les techniques nâtha.

Dambha . l'orgueil, l'autosuffisance .

Darsanî : yogin pratiquant le nâtha-yoga.

Darsana : les 6 points de vue de l'hindouisme classique dont fait partie le yoga.

Dayâ : amour, compassion.

Devadatta : l'énergie qui règle le bâillement ou toute autre forme d'extériorisation involontaire de l'énergie.

Dhum dhum kara nada : concentration sur le son intérieur, oreilles bouchées.

Dharana : la concentration.

Dhatu : éléments composant le corps physique (os, organes, chair, etc.).

Dhrt i : pouvoir de conservation de l'énergie et des expériences.

Dhrt yâsana : posture de la fermeté autrement appelée le chameau.

Dhairya : patience et self-control.

Dhananjâya : l'énergie qui reste dans le corps quelque temps encore après la mort.

Dhanurasana : la posture de l'arc.

Dharma : ordre et loi cosmique, liberté personnelle.

Dhyana : la méditation.

Dvadasanta : l'espace de douze doigts qui va de la fontanelle au cakra aux mille pétales.

Dvaita : la dualité.

E

Ekagrata : la fixation de la pensée sur un point.

G

Gûdhadhara : troisième âdhâra, le rectum, dans la liste des 16 adha.

GAM : le mantra bija de Ganesa.

Ganesa : énergie fondamentale du cakra muladhara représentée par le dieu à tête d'éléphant.

Ganesa-mudra : une des mudrâ spécifiques du nâtha-yoga.

Garbhasana : la posture de l'embryon.

Garudasana : la posture de l'aigle

Garuda : oiseau mythique mi-homme mi-aigle, monture de Visnu, se situe dans le pubis .

Ghantikadhara . adhara de la racine du palais, la lchette.

Gbantka linga : linga situé sur la lchette : c'est la dixième porte nommée saùkhinî vivara.

Ghatika : mesure de durée minimale pour faire les prânâyâma (ou aut re) : 25 minutes.

Gheranda samhitâ : la compilation des enseignements du sage Gheranda qui est un texte classique du yoga tantrique da tant du xv siècle.

Gollata mandapa : espace au sommet du crâne, face à l'accès du sahasrara .

Gomukhâsana : la posture de la tête de vache.

Goraksasana: la posture du vacher ou du sage Goraksa.

Goraksa sataka : un des textes du maître Goraksa qui codifie le nâtha-yoga.

Goraksa nâtha : le grand maître de la lignée des narha qui, le premier, codifia les enseignements de celle-ci.

Gorakhnatht : disciple de Goraksa .

Granthi : noeuds d'énergie se trouvant dans les cakra.

Guna : tendances de l'énergie (il y en a trois) qui déterminent les qualités et fonctionnements de la matière.

H

Hâsya : le comique qui excite le rire .

Hridayâdhâra : l'âdhâra central du cœur.

Hridaya cakra : cakra du cœur aussi appelé anâhata cakra.

Hridaya visarga prânâyâma : le souffle du cœur.

HAM : bija du cakra de la gorge. Partie du souffle inspiré ou expiré.

HAM/SA : bija de la respiration.

Hamsa kala : un des noms de Kundalini unie à Siva dan s le cakra du cœur.

Hatha yoga pradîpika : texte classique du hatha yoga (circa xv siècle) attribué à Svatmarama qui reprend l'ensemble de la doctrine et des pratiques enseignées par Goraksa,

Hatha-yoga : le yoga de l'unité sole il/ lune.

Halasana : posture de la charrue.

Hiranyagarba : l'embryon d'or, mythologiquement le germe d'où est issu l'univers. Une posture de yoga qui met en relation avec le germe d'où l'humain est issu.

HRĪM : bija de l'énergie Bhuvaneshvarî.

HUM : mantra biĵa du plaisir. Varmabija, biĵa-cuirasse (bija de protection).

I

Îsvara : le seigneur suprême, nom générique pour qualifier sous forme anthropomorphe l'Absolu.

Îsvara ita : " le chant du Seigneur" extrait du Kūrma purâna,

Ida : la nâdî lunaire qui passe par le côté gauche, allant du cakra de la base à ce lui du front.

iccha : la volonté .

Itara : le linga qui se trouve dans le cakra du front , où se trouve le passage " de l'autre côté" .

J

jagrat : l'état de veille.

Jalandhara bandha mudra : le geste de la contraction qui rend étanche, contraction de la gorge.

Jada jagat : plan du corps matériel et des forces physiques.

Jadatâ : idiotie et confusion mentale et manana : pensée réflexive.

Janusirsasana : la posture de la tête aux genoux.

jihvadhara (ou jihva mûladhara) : adhara situé à la racine de la langue.

jivatman : le Soi incarné.

jiva : plan des changements d'état de la conscience empirique.

jnana : la connaissance.

Jnana netra : la lumière intérieure qui éclaire le yogin dans sa méditation.

Jnana marga : la voie de la connaissance.

jnana yoga: le yoga de la sagesse.

Jnana-mudra : le geste de la sagesse.

jnânin : un sage.

jnâtâ : le connaisseur.

jneya : le connu.

jyotî : la lumière.

jyotī rūpa : forme lumineuse.

jyotī-mudrā : le geste de la lumière.

K

Kūrmāsana : la posture de la tortue.

Kūrma : une des dix énergies, celle qui règle dans le corps les mouvements involontaires, l'ouverture, la fermeture et le clignement des paupières ainsi que le fonctionnement oculaire .

Kasi : la citée lumineuse, la ville sacrée de Siva appelée aujourd'hui Varanasi ou Bénarès.

Kanksa : le désir de grandeur et de célébrité.

Kaki mudra : le geste du corbeau.

Kakasana : la posture du corbeau.

Kakinī . énergie située dans le cœur qui symbolise l'amour profond des deux aspects de la manifestation : sur le plan cosmique (Esprit/Energie), sur le plan humain l'union de l'homme et de la femme.

Kali : la grande déesse du détachement. Son énergie officie dans tous les cakra mais plus particulièrement dans celui du cœur, dans bana linga.

Kala : le temps qui régit l'évolution, le développement des êtres, des actions et de leurs fruits, ainsi que tout ce qui est favorable ou défavorable dans la vie.

Kālamukha : « les têtes noires », yogin formant une branche ascétique du shivaïsme .

Kāli-mudrā : le geste de Kali.

Kama : le dieu de l'amour. Au niveau de l'espèce ou de l'individu c'est l'énergie gérant l'amour et le désir.

Kārnanā : l'attraction irrésistible pour les plaisirs sexuels.

Kāmarūpa pitha : le lieu en forme de désir où réside Kama dans le cakra muladhara.

Kamesvara/Kamesvarti, la Conscience et l'Énergie en union.

Kānphata : " oreilles percées ", yogin suivant les enseignements de Goraksa dans un mode ascétique.

Kārya : ce qui est produit par l'acte.

Karya : action pour obtenir l'objet ou réaliser le but.

Ksama : la capacité de ne pas en vouloir à autrui.

Krkara : une des dix énergies du corps, celle qui règle l'éternuement , la faim et permet l'élimination des gaz.

Krtrimatà : l'utilisation de la supercherie pour paraître ce que l'on n'est pas vis-à-vis des autres.

Kanthâdhâra : adharma de la gorge.

Kantha cakra : un autre nom pour le cakra de la gorge.

Kala : séquence .

Kalaha : la querelle.

Kalanâ : la capacité d'apprécier nombres et périodes en rapport avec des objets ou des événements afin d'évaluer la relation qui les unit.

Kalpâna : la capacité de comprendre les règles temporelles et ce qu'elles produisent et transforment dans la nature et dans l'être humain.

Kanda : « le bulbe » , espace d'où sortent tous les nâdi. situé dans la zone du mûlâdhâra cakra.

Kapâthâra : âdhâra situé à la racine du nez (entre les yeux).

Kapalabhati : la respiration de la lumière dans le crâne.

Karma mârgha : la voie de l'action.

Karma-yoga : le yoga de l'action désintéressée.

Karman : l'acte ou l'action, la causalité, le destin .

Kartâ : l'acteur.

Karuna : la compassion.

Kausitaki upanishad : une des 108 upanishad. Elle traite , entre autres, du prâna et du souffle .

Kavaca : le terme signifie bouclier, protection . Chez les nâthas c'est un petit instrument servant à faire des massages énergétiques (nyasa) soit sur les parties ostéo-articulaire ou organiques du corps, soit sur le cakra.

Kevala : la stupéfiée, suspension du souffle spontanée.

Kevala kumbhaka : rétention naturelle, sans effort ni volonté.

KHAM ou KHA , bija de l'espace .

Khecari mudra : le geste qui fait parcourir l'espace , s'effectue en retournant la langue dans la bouche jusqu'à atteindre la luette.

KLIM : mantra bīja du désir .

KSAM : mantra bīja de la cendre .

Krīdā : les jeux érotiques.

KRIM , mantra bīja de Kali.

Kriyā : l'acte . La volonté d'agir en conformité avec son éthique personnelle.

Kudalinī: « l'enroulée » ; « la lovée ", appellations de l'Énergie quand elle est dans le corps humain.

Kundalinī sakti : la puissance d'éveil.

Kundalinī yoga: toute forme de yoga tantrique agissant sur la stimulation et l'éveil de la Kundalinī.

Kulārnava tantra : le kularnava tantra se compose de 17 chapitres pour un total de 2058 versets. Ce tantra est l'un des textes fondateurs de l'école Kaula . Kula arnava tantra signifie « Le tantra de l'océan de connaissance kula » .

Kula : désigne dans le tantrisme la famille spirituelle.

Kula pancaka : deuxième niveau du corps subtil.

Kumbhaka : rétention du souffle dans la jarre du corps.

L

Lâkinī : c'est la bienfaitrice universelle , elle est située dans le cakra du ventre .

LAM : mantra bīja de la terre, dans le cakra mūlādhāra.

Laksmī : énergie de la beauté , de la prospérité et de l'abondance située dans le cakra du pubis.

Laksya : les trois espaces de méditation dans le natha-yoga

Lalātadhara : ūdhara situé dans la région intérieure du front.

Laya : dissolution universelle et mentale.

Linga: signe distinctif, phallus. Dans la structure énergétique ce sont des espaces symboliques qui contiennent les potentiels et les énergies de chaque cakra.

Linga mudrā : le geste du linga .

Loka : les différents plans cosmiques.

M

Muladhara cakra : le premier centre d'énergie de l'axe situé à la base de la colonne vertébrale.

Muladhàra : ädhara situé dans l'anus.

Mula bandha mudrâ : le geste de la contraction de l'anus (sphincter extérieur).

Mula kanda : autre nom du kanda situé entre anus et nombril.

Müla prânâyâma : le souffle de la racine.

Mürçcha : l'évanouissement .

Mala : chapelet en rudrâksa composée de 108 graines.

Mândükya : une des plus anciennes upanisad.

Mârïci : sage mythique qui est le chef des vents et le père du soleil. On traduit son nom par «rayon de lumière »

Mâricyâsana : posture de torsion liée au coeur. La posture du sage Martel.

Mârga : voie , désigne toute pratique spirituelle dont le but est de conduire le pratiquant au dépassement de ses limites corporelles et psychologiques.

Mâtrkâ : déesse contenant les 16 énergies de la parole.

Mâtsarya : intolérance et envie envers le bonheur et la prospérité des autres, la jalousie.

Mâtsyâsana : la posture du poisson.

Maya : l'illusion, le pouvoir mystificateur de Sakti, mais en aucun cas l'irréalité du monde.

Manipûra cakra : le cakra du ventre.

Macchendranâtha : le maître de Goraksa.

Mada : intoxication due à l'amour-propre ou à la vanité.

Madhura : ce qui est doux et aimable, qui fait vibrer la joie en soi.

Madhya prânâyâma : la respiration du milieu, un des grands prânâyâma de l'école nâtha.

Madhya-laksya : espaces de concentration intermédiaire de l'école nâtha.

Madhyama : au milieu.

Madhyama sakti : une des appellations de kundalinî dans le cakra du ventre.

Madhyama laksya : concentration sur un support intermédiaire.

Madīyam : le sens du mien en relation au corps, aux sens, au mental et aux fonctions intellectuelles.

Mahâ bandha mudrâ : le geste de la grande contraction.

Maha kasa : le grand espace.

Maha Kalī : représentation supérieure de Kalī.

Maha Laksmī : représentation supérieure de Laksmī.

Maha mudrâ : le grand geste.

Maha prthivī : la terre en tant qu'élément cosmique.

Mahâ salila : l'eau en tant qu'élément cosmique.

Maha Sarasvatī : représentation supérieure de Sarasvatī.

Maha tejas : le feu en tant qu'élément cosmique.

Maha vâyu : le vent en tant qu'élément cosmique.

Maha vedha mudrâ : le geste de la grande perforation.

Mahasakti : représentation supérieure de la Sakti primordiale.

Mahâkâsa : l'espace infini contenant une force cosmique aussi violente que celle qui peut détruire l'univers (Pralaya).

Mahakonasana : la posture du grand angle.

Mahesvarī : la grande déesse, épithète de la Sakti primordiale.

Maitry upanisad : une upanisad majeure.

Mama duhkam : capacité d'entretenir et de dépasser sa propre souffrance.

Mama idam : le sens de la possession et de l'exclusivité.

Mama sukham : la capacité d'entretenir et de projeter son propre bonheur.

Manas : le mental.

Manojagat : le mental au plan universel.

Mantra : formule sonore magique.

Manu : l'homme primordial, universel.

Mati : tendances instinctives et habituelles.

Matra : unité individuelle de temps utilisée dans le prânâyâma à la place de la seconde.

Matsyendrasana : la posture du sage Macchendranatha. La posture du seigneur des poissons.

Mayurasana : la posture du paon.

Medhradhara : adhara situé à la base du sexe.

Mithya : rêver sur de faux espoirs et de fausses aspirations.

Moksa . la libération spirituelle.

Mudra : gestes spécifiques et essentiels du nâtha-yoga visant à conserver, potentialiser et faire circuler l'énergie .

Mukta padmâsana : la posture du lotus non lié.

Murccha : perte de conscience et insensibilité temporelle.

Murccha prânâyârna : la respiration de l'évanouissement.

N

Nâdî : rivières, canaux dans lesquels circulent les énergies.

Nâdi sodhana : respiration alternée servant à purifier les nadi.

Nadi samsthâna : cinquième niveau du corps subtil, le circuit des canaux invisibles par lequel circulent toutes les énergies et les tendances mentales de l' être humain.

Nâtarâjâsana : la posture du danseur cosmique.

Nabhi cakra : le cakra du ventre, un autre nom pour manipûra cakra.

Nabhyadhâra : âdhâra du ventre.

Nada . le son cosmique.

Naga : une des 10 énergies, celle qui parcourt l'ensemble du corps et qui est responsable de l'érection , de l'agilité , de la force et des mouvements du corps.

Nâsâgrâdhâra : âdhâra de la pointe du nez.

Nâsâgra drsti : fixation du bout du nez.

Niscaya : poursuite d'un objet ou d'un but avec une force et une persévérance inaltérables.

Niscalatâ : absence de fluctuation de conscience.

Niscayatâ : la certitude que le savoir contenu dans L'Énergie est pur.

Nispandata : l'immobilité vibratoire .

Nispriyatva : détachement.

Nija : énergie innée.

Nirâbhâsatâ: la non-réflexion de la Conscience.

Nirantaratâ :l'absence de discontinuité ou d'intervalle spatiale temporel dans le «Je».

Niranjanatâ : la pureté, celle qui ne contient rien.

Nirutthanara : la non-manifestation de la tendance de l'Énergie.

Nirvava cakra :cakra situé à la fontanelle.

Nirvikalpatâ : la connaissance à l'état pur.

Nityatâ: aspect éternel de l'énergie.

Nivrtti prânâyâma : la respiration sans air.

Niyama : réfrènements du Raja-yoga.

Ntla jyotis : la lumière bleue à l'intérieur du centre des yeux.

Ntlakanrha:un des noms de Siva, celui qui a la gorge bleue.

Nyasa : massage énergétiques avec imposition de mantra.

O

Ojas : l'énergie vitale et sexuelle.

OM : le pranava.

OM kara bindu : le point de nasalisation du OM dans lequel fusionnent les trois guna.

P

Pūrna giri pitha : le lieu de la montagne absolue. Kundalinī termine son périple dans ce centre.

Pūrna : plein.

Pūrna prânâyâma : le souffle plein.

Pūrnatâ: la totalité des causes matérielles engendrant la multiplicité des phénomènes, le développement de l'ordre spatio-temporel.

Pāsâsana : posture du lien.

Pasa : le lien.

Pādangusthâdhâra: adharâ des gros orteils.

Pârvatî: la déesse de la montagne. La compagne de Siva

Prthivi : la terre, la matière.

Pascimâbhimukha : le linga rouge situé dans le cakra du pubis.

Pascimattânasana ou pascimottâsana : la posture de l'étirement vers l'ouest ou de l'étirement du dos, dite « la pince ».

Pasyantî : deuxième stade de la parole, le subtil.

Padmâsana : la posture du lotus.

Panthâs : une des douze lignées officielles du nâtha-yoga dans sa version religieuse composée de renonçants et de renonçantes attachés à un temple.

Para : suprême .

Parâkâsa : le noir absolu qui parcourt les mondes internes et externes, gommant toute différenciation.

Para sakti : l'Énergie suprême.

Para pinda : corps du cosmos.

Pararnanâda : le son suprême.

Parivrtta janusirsâsana : la posture de la tête au genou en torsion.

Patanjali : auteur des yoga-sûtra.

Panca makâra : rituel des cinq M.

Pancavaktra : les cinq têtes, un attribut de Siva.

Pinda : le corps de la Conscience suprême.

Pingâla : nadî solaire qui passe par le côté droit, allant du cakra de la base à celui du front.

Prânâyâma : la science du souffle.

Prâna : une des dix énergies majeures située dans le cakra du cœur qui s'exprime dans la respiration.

Prana jagat : le niveau de la vie et des forces vitales gouvernées par les lois énergétiques et par le prâna.

Prâna vidyâ : la connaissance des principes du souffle.

Prânavâyû : les dix énergies majeures.

Pranava : le mantra OM.

Prasna : questionnement.

Prabalata : le pouvoir illimité de l'énergie de faire émaner d'elle-même toutes les sortes de créations possibles.

Prakasa : la conscience.

Prakrti : la matière .

Prakrti pinda : l'univers matériel.

Prasarana : la tendance de différenciation .

Pratibimbâtâ : la qualité de réfléchir la Conscience dans les formes variées du matériel, du vital, du mental et de l'intellect.

Pratyâhâra : retrait des sens .

Pratyanmukhatâ : la qualité de création, conservation, destruction.

Pratyaksa karna pancaka : le quatrième niveau du corps subtil.

Proccalatâ : l'expansion des formes créées, du temps et de l'espace.

Prîti : le partage du plaisir sexuel et de l'amour avec son compagnon ou sa compagne .

Purusa : l'Être cosmique, la Pensée cosmique.

R

Rsi : "voyants", sages de l'époque védique .

Raja-yoga : le yoga royal, soit celui des yoga-sutra de Patanjali , soit l'avant-dernière étape du yoga dans le nâtha -yoga.

Rakinî : située dans le cakra du pubis, elle est le siège de l'ivresse, elle est l'énergie passionnelle .

RAM : mantra bîja du feu et du cakra du ventre .

Rajas : un des trois guna. Il correspond à l'énergie de mouvement, d'agitation d'orbitation . Il siège dans le ventre.

Rasa : la saveur, l'esthétique, la beauté .

Rati : l'attachement sexuel que l'on se soit la forme sous laquelle il se manifeste .

Rudra : la puissance magnifique qui stimule la crainte ou le respect, un des aspects de Siva.

Rudraksa : œil de Rudra, pin de l'Himalaya dont on se sert pour confectionner les mala.

S

Sakini : la feuillue, énergie lumineuse située dans le cakra de la gorge, elle règne sur l'empire lunaire . Elle règle les initiations mineures.

Sakti calanî mudra : le geste du barattage des énergies.

Sakti : l'Énergie, qui se personnifie en prenant un nom selon ses contenus ou activités.

Salabhâsana : la posture de la sauterelle.

Sârnbhavî mudra : le geste du bonheur.

Sankara: « Le Maître bienfaisant " sage et philosophe du VI^e siècle, il vécut à Varanasi où il enseigna l'advaita vedânta .

Sankhini : nâdi de l'anus.

Santa : le calme qui provoque l'apaisement.

Sânti : la paix mentale.

Sastra : livres sacrés et textes de préceptes.

Srngàra : l'amour des honneurs sociaux et l'attachement au bien-être matériel.

Sirsasana : la posture sur la tête.

Sivardha : moitié Siva, moitié nada.

Siva: la Conscience.

Siva granthi : le nœud de Siva situé dans le front, aussi nommé Rudrâ granthi.

Siva linga : phallus de Siva symbolisant la Conscience inscrite dans la verticalité. Pierre du Gange. '

Siva samhitâ : recueil des enseignements de Siva.

Siva-yoga : le yoga ayant Siva comme polarité majeure donc plus axé sur l'immobilité que le kundalinî ou sakti-yoga.

Siva/Sakti : Conscience/Énergie.

Stvaprâna-mudra : un geste typique du nâtha-yoga.

Silana : autodiscipline .

Soka : les lamentations et le désespoir.

SRIM : mantra bija de Laksmi. l'énergie de la beauté et de la prospérité.

Sraddha : la conviction dans la Réalité absolue, la foi.

SIT : mantra bija de l'extase sexuelle .

Sîtalî : la rafraîchissante .

Sirsâsana : la posture sur la tête .

Sivanî : « couture » du périnée ou raphé .

Sri Macchendranatha : le grand maître de la lignée tantrique des nâtha.

Subha : l'action juste pour celui qui la fait.

Sunya : le vide .

Samkhya : un des six darsana. théorie métaphysique de l'énumération de la création universelle et du déploiement de ses composants.

Sadhana : pratique de yoga préparée et cadrée sur un temps déterminé , au minimum un cycle lunaire , pas de maximum pour la durée.

Sambandha : processus reliant le sujet et l'objet dans akasa cakra pour produire l'état de non - dualité.

Samhitâ : recueil.

Samkalpa : souhait, désir, volonté.

Samkocana : la tendance de coagulation .

Samnyasa : renoncement .

Samsâra : « ensemble de ce qui circule », le devenir d u monde dans lequel l'individu est entraîné sans fin. Ronde des naissances et des morts. Réincarnations successives. La vie dans le monde de la multiplicité.

Samtosa : le contentement.

Sadasiva : Siva l'indestructible sous sa forme Ardhanartsvara . Siva le très pur. dans le cakra de la gorge.

Sahajânanda : la béatitude spontanée .

Sahajoni et amarâni : autres noms de vajronî ou vajroli.

Sahasrara : dernier cakra, celui aux mille pétales.

Sahita kumbhaka : la rétention du souffle spontanée.

Sarnâdhi : état de conscience suivant l'état de méditation et précédant l'état d'éveil.

Samana : une des dix énergies vitales qui a son siège dans le nombrilet préside à la fonction de digestion.

Sarnavrtti prânâyâma : la respiration égalisée.

Samprâdaya : ordre religieux des nâtha composé de renonçants et de renonçantes attachés à une des douze lignées (panthas) officielles et à un temple. C'est la partie exotérique du natha-yoga. L'autre partie est celle qui se dit tantrique, qui est composée d'une multitude de petites écoles dirigées par un maître dont le nom n'est pas divulgué jusqu'à douze ans après sa mort. C'est la partie ésotérique des nâtha et la plus importante en nombre .

Sat : l'Être .

Sat kârya vâda : la vie est le produit de l'Être.

Sar-Cit - Ânanda : Être/Conscience/Béatitude, état que l'on atteint au moment de l'éveil.

Sttva : un des trois guna. Il correspond à l'énergie légère, vibrante , lumineuse, pure. Il siège dans la zone du cœur. Permet de contrôler les passions naturelles.

Simhasana : la posture du lion .

Siddhasana : la posture parfaite.

Siddha-siddhânta-paddhatĪ : texte de référence majeur dans l'école natha écrit par Goraksa.

Siddhi : pouvoirs hors norme donnés par la pratique du yoga.

Smârana : remémoration et concentration sur l'objet ou le but désiré et réflexion sur les moyens permettant de l'obtenir.

Smrti : la mémoire .

SO/HAM : mantra bija souvent associé au soufflé signifiant « Je suis Siva ».

Soma : le nectar lunaire de vie et d'immortalité.

Sprha : l'obsession d'acquérir des objets fortement convoités.

Spharata : la première poussée au déploiement de la manifestation.

Sphotatâ : l'expansion des tendances non manifestées dans le plan phénoménal.

Sphutatâ : la prise de conscience du premier mouvement qui met en route l'existence ou l'action.

Sphuratâ : le premier mouvement interne qui met en route l'existence, la qualité d'accomplissement.

Sphurtita : la prise de conscience lumineuse et le plaisir à déployer le plan phénoménal.

Sthula sarîra : le corps physique.

Sitkarin prânâyâma : la respiration réfrigérante.

Sitrkarin : celle qui fait le mantra bija « sit ».

Susumna : la nâdi centrale qui, englobant la colonne vertébrale, va de l'anus à quelques centimètres au-delà de la fontanelle.

Susuti : le sommeil profond .

Sukhâsana : la posture assise aisée, la posture du tailleur.

Suksma sakti : forme subtile de l'Énergie.

Suksrna : la subtilité d'un élément.

Suksma sarira : le corps subtil.

Sûryâdhâra : adhara du plexus solaire.

Suryâkâsa : l'espace absolu empli de la brillance de tous les soleils fondus en un seul.

Surya bedhana prânâyâma : la respiration solaire.

Surya bhedana : la percée du soleil.

Surya : le soleil.

Supta vajrâsana : posture du diamant couché.

Svâdhsthâna cakra : centre d'énergie du pubis.

Svâdyâya : répétition de textes sacrés ou de mantra, connaissance acquise par la lecture des textes.

Svartha sarngrahana : le fait de ne se comporter qu'avec des buts égoïstes.

Svatantrya : la liberté personnelle.

Svakulâcara : accomplissement de devoirs moraux, sociaux et familiaux jusqu'au détriment de ses propres désirs.

Svapna : le rêve.

Svastikasana : la posture de la croix gammée dite la posture porte-bonheur.

Svayambhu : « l'auto engendré », espace situé en dessous du muladhara d'où proviennent tous les potentiels et toutes les hérédités humaine. La caverne dans laquelle est endormie la Kundalini.

Svetasvatara : sage mythique à qui est dédié une Upanisad .

Svikâra : capacité d'assimilation, de faire sien ce qui vient des expériences extérieures .

T

Talu cakra : cakra situé dans l'occiput.

Talu mûla : la base du palais.

Taluadhara : âdhâra situé au fond de la gorge vers le haut dans talu cakra.

Tântrika : adepte du tantrisme .

Tâtvdhâra : autre nom de taluadhara.

Trsnâ : la soif de posséder toujours plus.

Tamas : un des trois guna. Il produit lenteur, lourdeur du corps et épaisseur de la pensée. Il se situe dans le muladhara.

Tantraloka : le monde du Tantra, ouvrage de référence majeure du maître Abhinavagupta codifiant le Shivaïsme du Cachemire.

Tantra : ensemble de la littérature décrivant la doctrine et les pratique Shivaïtes.

Tapas : techniques servant à échauffer le corps et l'énergie.

Tattvâkâsa ou cidakasa : l'espace lumineux, infini, éternel, et immuable de la Conscience individuelle.

Tattva : principes essentiels constituant la nature universelle.

Tejas ou agni : le feu et ce qui en dépend : la faim, la soif, le sommeil, la splendeur, la paresse .

Trisula . trident.

Triguna mayi : kundalinî formant trois anneaux autour du hindu, chaque anneau étant une qualité de la Nature (guna).

Trikonâsana : la posture des triangles.

Trikutâkârâ : essence de la manifestation de tous les principes ternaires.

Tripura: triangle situé dans la cakra de la base symbolisant le principe ternaire des énergies.

Turîya : l'état quatrième qui englobe la veille, le sommeil, le rêve.

Turyâtîta : l'état transcendant de la conscience, au-delà de la veille, du sommeil, du rêve et de l'état qui englobe ces trois derniers.

Tyâga : capacité aux sacrifices et à l'oubli.

U

Uddiyânâdhâra : âdhâra du ventre qui se situe entre le pubis et le nombril.

Uddiyana bandha : rétraction et aspiration du ventre.

Ustrâsana : la posture du chameau.

Udâna ; une des dix énergies qui gère le corps, elle se situe dans la gorge. Elle est active dans la parole, dans les mains et dans les pieds.

Udyoga : préparation effective pour l'obtention d'un objet ou du but choisi.

Ugrâsana . « la posture terrible », un autre nom de pascimttanasana.

Ujjâyin : le souffle victorieux .

Urdhva padmâsana : la posture du lotus élevé.

Ûrnâ : la pierre frontale, dans itara linga.

Ûrdhvaretas : la verticalité, la montée des énergies.

Unmâda ; folie, impulsions incontrôlables, excitation extrême.

Unmanî . état de non-dualité.

Upanisad : texte métaphysiques, philosophiques, parfois techniques de l'indouisme classique écrit entre 1 500 avant J.C. et 400 après.

Uttana kûrnâsana : posture de la grande tortue.

V

Vak siddhi : le pouvoir de la parole.

Vâk : la parole.

Vâsanâ : pensées et désirs cachés provenant des instincts ou d'autres vies .

Vâtâyanâsana : la posture du cheval fou qui hurle dans le vent.

Vânchâ : désirs de certaines choses comme la santé, le pouvoir et les plaisirs.

Vâyû : l'air, le mouvement, l'agitation , l'expansion, la rétraction et la disparition .

Vayu samsthana : ensemble des fonctionnements énergétiques.

Vâyusiddhi : pouvoirs donnés par la maîtrise de l'énergie des souffles vitaux.

Vrksâsana : posture de l'arbre.

Vrtti : vibrations, mouvements, agitations mentales.

Vam : mantra bija de l'eau et du cakra du pubis.

Vadha : l'envie de tuer.

Vahana nadî : les nâdî qui véhiculent les perceptions sensorielles.

Vaikarî : la parole émise.

Vairâgya : le renoncement et l'ascèse.

Vairâgya : le renoncement.

Vajrâsana : la posture du diamant ou de la foudre .

Vajroli mudrâ (ou vajroni) : le geste de la foudre .

Vaktra : visage.

Varanasi : la citée de Siva. La légende prétend qu'elle n'est pas sur terre , qu'elle est sur le trident de Siva. Citée sacrée et citée de pouvoirs, elle est un lieu incontournable de pratique. La plupart des grands maîtres y ont séjourné.

Varada-mudrâ : le geste qui protège.

Varuna : situé dans le cak ra du pubis il est le dieu souverain des eaux. Il entend tout , il est le garant des serments, il lie les humains avec son lacet magique.

Vastu grahana : l'obsession d'acquérir, de posséder ou de conserver des biens matériels.

Vatcana : la déception permanente.

Vedânta : un des six darsanâ attribué au sage Vyasa développé dans les Upanisad et par Sankara .

Veda: ensemble des textes sacrés comprenant le Rg veda, le Sàma ved a, le Yaju veda et l'Atharva veda.

Visuddha cakra : le cakra de la gorge.

Visnu : « le radieux », « l'immanent » situé dans le cakra du pubis et dans le cœur, il régit la conservation, la pérennité de l'univers.

Visnu granthi : le nœud du cœur.

Visayī : l'objet.

Vijnâna jagat : le plan de la connaissance, de la Raison ou de l'Intelligence cosmique buddhi, on le nomme « plan du mental supérieur ».

Vikalpa : les oscillations incessantes des tendances mentales : choix, dualité doute et hésitation.

Vilasa : apparition de la conscience .

Vimarsa : prise de conscience, réflexion rationnelle.

Viparita karani mudra : le geste de l'action inversée .

Virasana : la posture du héros.

Visamavrtti prânâyâma : petit, moyen et grand prânayama.

Vivada : la controverse permanente .

Viveka : la discrimination.

Virananda : la joie d u héros.

Virasana : la posture du héros.

Vira : l'héroïsme .

Virya : l'efficienc e virile.

Vyâna : une des dix énergies qui régissent le corps, elle parcourt l'ensemble du corps . Elle est active dans les oreilles, les lèvres, le nez, la bouche , les épaules et le ventre.

Vyakti pancaka : le troisième niveau du corps subtil.

Vyoman : les cinq vides Vyoman du cœur.

Y

YAM :mantra bija du cœur, de la lune et du vent.

Yajna : la dévotion envers une divinité.

Yama : réfrènements du raja-yoga.

Yantra : figure géométrique symbolique représentant une divinité ou un pouvoir.

yogânanda : la béatitude du yoga.

Yoga stkhâ upnisad : upanisad de la pointe ultime du yoga.

Yoga mârگا : la voie du yoga.

Yoga sùtra : traité sur le Raja-yoga de Patanjali.

Yoganatha -mudra : geste spécifique de l'école natha.

Yoni mudra : le geste de la matrice.